

Miedo social

Camilo Ramírez Garza

Pro mover el miedo en la sociedad siempre ha sido la mejor manera de controlar a quienes la componen. Miedo y consumo, miedo y consumo, es la dupla que se promueve constantemente. Mantener a la gente atemorizada permite, no solo potenciar el consumo, sino —y lo que es peor—cautarla bajo la amenaza constante de que algo muy malo va a suceder si no se hace tal o cual cosa. Se trata siempre de tomar medidas de emergencia, creando la ilusión de que fue lo mejor ¿o menos peor? que se tuvo que hacer. Con ello quienes promueven tales medidas se “curan en salud” bajo la declaración “se hizo lo que se pudo en el momento justo, si no habría sido peor” Ahí se aprecia como el miedo participó tanto al inicio como al final de la medida, cuando se trata de dar cuenta de lo que se ha hecho. El objetivo es que nadie piense, revise, analice, reflexione, critique, proponga, sino el manejo de la información que produzca una secuencia de miedo-consumo-decisión impulsiva-hartazgo, desvalorización... Entonces después de que supuestamente la contingencia y el miedo producidos han sido controla-



dos, aparecen otros discursos huecos: el estrés y el placer unidos nuevamente al consumo de algo: “mire, compre, vaya, gaste...pues merece ser feliz” ¿Un ejemplo? En México después de las contingencias tomadas por la Influenza, los empresarios del ramo turístico se molestaron porque las clases se iban a extender, con lo cual

perderían dinero, pues se recorrerían también las vacaciones. ¿Qué es lo que se desea, niños formados o bien bronceados, arcas llenas a costa de lo que sea?

Desde comerciales, medidas gubernamentales, hasta campañas políticas, y amenazas del crimen organizado, manejan la misma estrategia: el miedo

Psicología

de la ciudadanía. Miedo a perder el trabajo y el estudio, la salud, la seguridad, la vida, el patrimonio familiar, hasta otros más superfluos, la pérdida de la juventud, la belleza, etc. El mensaje es el mismo: “Si no votas, compras, consumes, pagas la cuota...entonces verás lo que te sucederá”

Lo lamentable es que poco se reflexiones y discuta. Gracias a un eslabón más que es la desvalorización: “a mi no me interesa” “los políticos siempre han sido corruptos, se enriquecen, siempre quieren más y más”...también la aceptación total de tales condiciones funciona como adormecimiento de nuestras herramientas fundamentales: la denuncia, la petición, el pensamiento y el diálogo.

La semana pasada alguien me preguntó si estaba mal tener miedo. El miedo no es un problema en sí mismo, el problema es no saber que hacer con él. Entonces quien lo padece puede

quedar entre la espada y la pared, pensando cómo hacerle para solucionar sus problemas... ¿Cómo crecería, no solamente un niño, un joven, sino también un adulto y un anciano, si viviera siempre con miedo? ¿No estaría más propenso a sufrir de estrés, angustia, a enfermarse, desconcentrado sin poder trabajar alegremente para poder vivir? ¿Cómo plantear vidas saludables si los comerciales, noticieros, campañas políticas solo hablan de las amenazas que penden de un hilo, tan solo para después aparentemente darnos-venderlos la solución a nuestros miedos? ¿Por qué no mejor hablar y dialogar en vez de atemorizar? ¿Formar ciudadanos, alumnos, hijos, para pensar, en vez de quedar capturados-secuestrados por el sensacionalismo temeroso de los medios, gobierno y mercado?

camilormz@gmail.com
http://camiloramirez.jimdo.com

Trabaje más años y prevenga la demencia

Mantener el cerebro activo trabajando más años y retrasando la jubilación podría ser una forma efectiva de prevenir la enfermedad de Alzheimer, revela un estudio.

Por cada año adicional de trabajo, se reduce el riesgo de demencia seis semanas.

Los científicos del Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres analizaron datos de 1.320 personas con demencia.

No encontraron vínculos de la enfermedad con la educación o la ocupación de la persona. Pero sí descubrieron que entre más años de trabajo y más postergaban la jubilación, menos riesgo en la aparición de Alzheimer.

El estudio, que aparece publicado en Journal of Geriatric Psychiatry (Revista de Psiquiatría Geriátrica), fue financiado por el Alzheimer Research Trust (Fondo de Investigación de Alzheimer) del Reino Unido.

Tal como señala Rebecca Wood, Presidenta Ejecutiva del Alzheimer's Research Trust, “cada vez más gente tiene que postergar la jubilación para evitar los apuros económicos, pero esto

puede también tener un lado bueno: menos riesgo de demencia”.

NO SÓLO PAGADO

El Alzheimer, la forma más común de demencia, es causado por la pérdida de masa celular en el cerebro, y algunos expertos creen que una forma de evitarla es con la formación del mayor número posible de conexiones entre las neuronas.

Lo importante es recordar que además de mantener la mente y el cuerpo activo, es necesario también mantener una vida social activa. Porque lo peor que le puede pasar a un ser humano es mantenerse “vegetando” frente al televisor durante la vejez.

Esto puede lograrse manteniéndose mentalmente activo a lo largo de la vida, lo que se conoce como “reserva cognitiva”.

En el pasado algunos estudios han sugerido que una buena educación podría estar asociada con un menor riesgo de demencia.

Pero la nueva investigación, que se basó en un análisis de educación, empleo y jubilación, no encontró este vínculo.



Lo que encontró es que puede existir una reducción en el riesgo de Alzheimer si la estimulación mental continúa durante la vejez.

El riesgo de desarrollar Alzheimer se incrementa después de cumplir los 65 años. A partir de esa edad, el riesgo se duplica con cada cinco años adicionales de vida.

Entre los hombres que participaron en la investigación, los que se jubilaron a una edad más avanzada desarrollaron la enfermedad más tarde que los que habían dejado de trabajar antes.

“Encontramos que por cada año adicional de empleo el desarrollo de la

enfermedad se retrasó al menos seis semanas”.

“Esto quiere decir que quizás tenemos que trabajar algunos años más de los que hemos planeado”.

Lo importante es que la gente se mantenga física y mentalmente activa en la vejez.

Para mucha gente, sin embargo, tener que mantener un empleo hasta años avanzados de la vida no es una perspectiva particularmente alentadora.

Pero tal como señala Rebecca Wood, no necesariamente hay que tener un empleo pagado para obtener los beneficios de mantener la mente

activa.

“Queremos estimular a la gente a mantenerse activa en los años avanzados de su vida. Porque hay muchas cosas que se pueden hacer, como volver al colegio a aprender algo nuevo.

“O la gente puede dedicarse a un trabajo voluntario activo o a llevar a cabo de manera independiente ejercicios de entrenamiento mental.

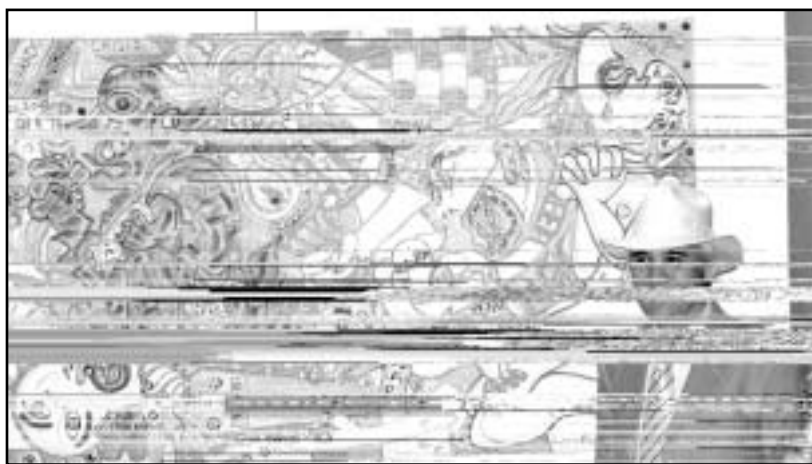
“Lo importante es recordar que además de mantener la mente y el cuerpo activo, es necesario también mantener una vida social activa.

“Porque lo peor que le puede pasar a un ser humano es mantenerse “vegetando” frente al televisor durante la vejez”, señala Rebecca Wood.

Los expertos afirman que este estudio apoya la evidencia de que nunca es tarde para enriquecer la reserva cognitiva del individuo.

“La posibilidad de que la reserva cognitiva de una persona puede todavía modificarse en años avanzados de la vida apoya la teoría de que “lo que no se usa se pierde””, afirma el doctor John Powell, otro de los autores del estudio.

“Esto significa que mantener una vida activa en la vejez tiene importantes beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de demencia”, señala.



Beto Frías.

Tienen su ‘Puernica’

Las arcadas del Museo Metropolitano de Monterrey (MMM) fueron el punto de reunión para festejar el Día Internacional de los Museos, que incluyó varias actividades.

La presencia del pintor regiomontano Beto Frías, para la develación de su cuadro ‘Puernica’, alusivo a las semanas críticas vividas debido a la amenaza de contagio de influenza humana, fue parte del programa de la noche.

“Es desafortunado el hecho de haberle dado ese apellido (porcina) a la enfermedad de la influenza” declaró José Luis Tamez, director estatal de los porcicultores, quienes estuvieron también presentes y brindaron un pequeño banquete a los asistentes.

El pintor, caracterizado por sus obras alegres y coloridas, dio un discurso previo explicando los elementos y justificación de la obra que presentaría momentos después.

“El ambiente vivido estas semanas pasadas, ha provocado que tapabocas de centavos, se vendan ahora en 30 pesos”, explicó Frías, refiriendo además la aparición exponencial de jabones, guantes y desin-

fectantes, aprovechados también por sus comerciantes para venderlos en precios altos.

El pintor tampoco perdió oportunidad para señalar el modo en que los candidatos de las elecciones próximas a suceder, aprovechaban las circunstancias para intentar favorecer sus campañas, sin ser censurados por el Instituto Federal Electoral.

Y ni el mismo IFE escapó a su crítica, pues Frías mencionó igualmente “sus promocionales largos y cansados, interrumpiéndonos cuando vemos nuestro programa (de televisión) favorito”

“Aunque bueno, es en ese momento cuando aprovechamos para ir al baño, o al refrigerador”.

Posterior al discurso de Frías se procedió a la develación de cuadro ‘El puernica’ haciendo una alusión directa al ‘Guernica’ de Picasso, que retrata hechos de la guerra civil española en 1937.

Este año, el tema del Día Internacional de los Museos está centrada en la relación de los museos con el turismo. (DGB)

Invitan a café

El Museo de Historia Mexicana y la Asociación Estatal de Cronistas Municipales de Nuevo León, José P. Saldaña invitan a tomar un Café con Historia y conocer “De viva voz”, al empresario Juan Manuel García y el doctor. Gilberto Reyes, dos personajes fundamentales en la historia de El Carmen, Nuevo León, el 20 de mayo a las 19:30 horas.

En este “Café con Historia. De viva Voz” son los propios protagonistas del devenir de los pueblos, quienes cuentan sus anécdotas e historia acompañados del cronista municipal, en el caso de El Carmen, Leonardo Villarreal.

Para esta charla, el cronista eligió a Juan Manuel García, uno de los empresarios que ha fortalecido la comercialización de la nuez, uno de los principales productos agrícolas en el que está basada la economía del municipio desde hace casi un siglo; con su planta beneficiadora de nuez, exporta a los mercados internacionales y genera empleos en El Carmen.

El empresario descende de familia dedicada a esta labor, sin embargo, su presencia en el café permitirá conocer a otros personajes que han sido fundadores y promotores de la producción y comercialización de la nuez.

En tanto, el doctor Gilberto Reyes es considerado un filántropo o que ha realizado una labor importante en la atención a la salud de los lugareños, a quienes atiende sin cobrar honorarios desde hace décadas.

Para las siguientes ediciones, Café con Historia “De Viva voz” contará con la participación de Mario Elizondo Montalvo, cronista de Pesquería el 3 de junio; y Héctor Jaime Treviño, cronista de Sabinas Hidalgo, el 17 de junio; el 24 de junio la cronista de Marín, Elda Feliz González y cierra el ciclo, Antonio Guerrero Aguilar, cronista de Santa Catarina.

En Café con Historia disfrute de una charla cercana con quienes hacen la crónica diaria de Nuevo León, mientras se disfruta de una taza de aromático café, la entrada para las personas interesadas es de carácter gratuito, para más información visite la página www.3museos.com o llamar al 2033-9898.



Llega como ‘Rayo’

La exposición de Pixar cuenta con dos atracciones más. Se trata de dos réplicas de los personajes Mate y Rayo McQueen de la película Cars.

Además de apreciar cintos de bocetos de todos los personajes que ha creado esta compañía de animación, cortometrajes, entre otras obras, los asistentes de la exposición ahora podrán disfrutar de estos dos personajes en las instalaciones del Museo de Arte Contemporáneo (Marco).

Al contar con estos dos atractivos, se espera que la exposición atraiga a un mayor número de personas, a pesar de que ya ha recibido una gran afluencia.

“Aproximadamente ahorita Pixar lleva 130 mil, un poco más de 130 mil visitantes y esperamos que ahora con estos nuevos atractivos y después de haber pasado por una situación tan difícil en todo nuestro Estado y el país, se vuelva a reactivar una vez más las vistas al museo”, manifestó Bertha Cantú, gerente de exposiciones en Marco.

Debido a que la exposición ha tenido una muy buena respuesta del público y que este ha mostrado la inquietud de apreciar más, se gestionó con Disney México la presencia de

estas dos réplicas, explicó.

Los dos vehículos permanecerán durante dos semanas en las instalaciones del museo como parte de la Exposición de Pixar; aunque se ha gestionado para que sea más el tiempo que estén.

Cantú agregó que se ha gestionado para extender la duración de la exposición de Pixar, y exhortó a quien aún no asiste a la exposición acudir a las instalaciones de Marco para apreciar a estos personajes, así como también a quienes ya vieron la exposición pero no han tenido la oportunidad de ver las dos réplicas.

“Por lo pronto lo tenemos programado para dos semanas partir de hoy van a estar con nosotros dos semanas con seguridad y estamos gestionando para ver si se pueden quedar con nosotros hasta el final de la exposición, pero aún no obtenemos resuelto este tema.

“Se están tomando las precisiones necesarias y creo que estamos en un momento seguro de venir a disfrutar de la exposición, aquellos que no la han visto y la exposición está hasta mediados de junio y también se está viendo prolongar dos semanas más que se alargue la fecha del cierre”, expresó.(CCR)